

## *Dicas para manter uma vida saudável*

1. Reduza a ingestão de sal e aumente o consumo de água;
2. Pratique exercícios físicos regularmente;
3. Mastigue bem os alimentos e coma devagar para facilitar a digestão;
4. Substitua o consumo de frituras por receitas assadas, refogadas, feitas no vapor, ensopadas ou cozidas;
5. Tenha uma boa noite de sono! Ele é fundamental para repor as energias e ajuda no metabolismo.
6. Sorria para a vida: Nada melhor do que o humor para combater os percalços que aparecem;
7. Cuide de sua saúde mental com atividade como ioga, meditação ou até mesmo cultivar boas amizades, pois liberam endorfinas e neutralizam hormônios do estresse;
8. Abandone vícios nocivos como cigarros e bebidas alcoólicas, eles prejudicam sua saúde física e mental.

# Peixe

## *Motivos para consumir com frequência*

Auxilia na prevenção de doenças

Cortes magros, gordura boa

Manutenção da massa muscular

Rico em nutrientes e ômega 3

Fonte de proteína aliada às dietas

Reduz os níveis de colesterol e triglicerídeos

Fortalece o sistema imunológico

Contribui para pele, cabelos e unhas saudáveis